**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU**TỔ: KHTN- TD** | Họ và tên giáo viên ***Nguyễn Thị Tuyết Sương*** |

 **Ngày soạn: 14/02/2024**

**CHỦ ĐỀ: TTTC (BÓNG RỔ) – CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH).**

 ***Tên bài dạy - Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát***

 ***- Ôn kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng và biết một số điều luật***

 ***trong thi đấu bóng rổ.***

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 43- 44)***

**I. MỤC TIÊU**

***1. Về kiến thức***

 **-** Chạy cự li ngắn: Học sinh biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

 - TTTC: Luyện tập các bài tập bổ trợ; kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

 ***2. Về năng lực***

*a. Năng lực chung*

 - Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

 - Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

*b. Năng lực đặc thù*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản:

 + Chạy cự li ngắn: biết và thực hiện được một số bài tập bổ trợ; Xuất phát vai hướng chạy và lưng hướng chạy, tập phối hợp giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. Biết tự sữa sai động tác thông qua quan sát bạn bè và tranh ảnh.

 + TTTC: Thực hiện thuần thục bài tập bổ trợ và kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng .

 + Biết tham gia trò chơi theo yêu cầu của GV.

 - Nghiêm túc, tự giác, an toàn trong luyện tập.

 ***3. Về phẩm chất***

- Trách nhiệm: Thực đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm

- Nhân ái: Biết giúp đỡ bạn trong tập luyện

***-*** Chăm chỉ: Tham gia tập luyện tích cực, tự giác.

 - Trung thực trong tập luyện và tham gia trò chơi.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN – THỜI GIAN**

*1. Địa điểm:* Sân thể dục của trường

*2. Phương tiện*

 - Giáo viên chuẩn bị

 + Giáo án, trang phục thể thao, Tranh, ảnh (Bài TD và - bài tập bổ trợ - dẫn bóng trên đường vòng)

+ Bóng rổ

+ Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

- Học sinh chuẩn bị

+ SGK, trang phục thể thao, sưu tầm tranh ảnh minh họa động tác tập luyện liên quan đến bài học và chuẩn bị dụng cụ theo hướng dẫn của giáo viên.

+ Vệ sinh tập luyện đảm bảo an toàn.

*3. Thời gian: 90* phút

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC LỚP HỌC**

*- Phương pháp dạy học chính:* Làm mẫu, giảng giải, tập luyện, thi đua.

*- Hình thức tập luyện:* Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

***1. Hoạt động mở đầu (8- 10 phút)***

*1.1. Mục tiêu:* Chủ động lắng nghe, tích cực khởi động theo yêu cầu của giáo viên.

*1.2. Tổ chức hoạt động*

*a) Giáo viên*

- Nhận lớp, điểm danh, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu về các yêu cầu cần đạt của bài học.

- GV yêu hướng dẫn HS khởi động

*+ Khởi động chung*

 Chạy trên địa hình tự nhiên (150m).

Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang…

+ *Khởi động chuyên môn:* Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.

+ Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.

*b) Học sinh:* Đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.

 + HS quan sát, lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của giáo viên.

 + HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

***2. Hoạt động hình thành kiến thức (15- 20 phút)***

*2.1. Mục tiêu*

*-* Học sinh chú ý quan sát hướng dẫn để thực hiện đúng các yêu cầu của giáo viên

- Hình thành thói quen tự giác tập luyện thể thao.

-Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động giáo viên yêu cầu

*2.2. Nội dung*

***Tiết 1:* Chạy cự li ngắn.**

+ Xuất phát vai hướng chạy



+ Lưng hướng chạy



*-* Cho học sinh quan sát tranh, xem sách các động tác: Xuất phát vai hướng chạy và Lưng hướng chạy

- Làm mẫu phân tích động tác.

- Thực hiện đồng loạt cùng GV

- Quan sát hướng dẫn, sửa lai động tác cho học sinh.

+ Trò chơi phát triển sức nhanh, khéo léo:“*chạy nhanh tiếp sức”*



- Phổ biến cách chơi, chơi thử bằng động tác trực quan, đưa ra khen thưởng và mức rèn luyện đội thua.

+ Phân công tổ trọng tài giám sát,

Theo dõi hoạt động trò chơi học sinh và điều chỉnh.

***Tiết 2*: TTTC**

- Ôn bài cũ: Kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng:



*-* Cho học sinh quan sát tranh, xem sách kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

- Làm mẫu phân tích động tác.

- Thực hiện đồng loạt cùng GV.

- Quan sát hướng dẫn, sửa sai động tác cho học sinh.

***3. Hoạt động tập luyện: (40 - 45 phút)***

*3.1. Mục tiêu*

- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

*-* Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

*3.2. Nội dung*

Tiết 1: Chạy cự li ngắn: Ôn:

- Lưng hướng chạy.

- Xuất phát vai hướng chạy

*-* Chia lớp làm 4 nhóm tập luyện.

- Thực hiện đồng loạt cả nhóm dưới sự điều khiển của nhóm. trưởng hoặc cặp đôi

- Giám sát tập luyện và điều chỉnh sửa sai cho học sinh.

Trò chơi “*chạy nhanh tiếp sức* ”.

- GV chia lớp thành 04 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.

- Nhận xét, rút kinh nghiệm, động viên đội thua, khen thưởng đội thắng
Tiết 2: TTTC:

- Ôn Kĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng:



*-* Chia lớp làm 4 nhóm tập luyện.

- Thực hiện đồng loạt cả nhóm dưới sự điều khiển của nhóm trưởng hoặc cặp đôi

- Giám sát tập luyện và điều chỉnh sửa sai cho học sinh.

- Đại diện nhóm hoặc cặp đội lên thực hiện.

Các nhóm xem tranh động tác, thảo luận và thực hiện, nhận xét đánh giá lẫn nhau.
- Tự nhận xét sữa sai

***4. Hoạt động vận dụng: (6 - 8 phút)****4.1 Mục tiêu:* Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển sức mạnh chân.

*4.2 Nội dung***Chạy cự ly ngắn:** - Động tác bổ trợ phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát:

+ Xuất phát vai hướng chạy

+ Lưng hướng chạy XP

**TTTC:**Ôn bài tập dẫn bóng trên đường vòng
*-* Gọi 1-2 em học sinh lên thực hiện lại động tác kt vai, lưng hướng chạy xuất phát vàkĩ thuật dẫn bóng trên đường vòng.

*-* Chốt lại kiến thức.

- Nhận xét kết quả, thái độ chơi của các tổ.

***5. Hoạt động kết thúc:*** *(5 – 7 phút)*

*5.1. Mục tiêu:*Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.

*5.2. Tổ chức hoạt động*

- Hồi tĩnh: Ði thường vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.

- Nhận xét tiết học

- GV nhắc học sinh về tham gia giao thông và phòng tránh đuối nước

- Giao nhiệm vụ về nhà: Xem tranh, video về các nội dung học.

- Xuống lớp